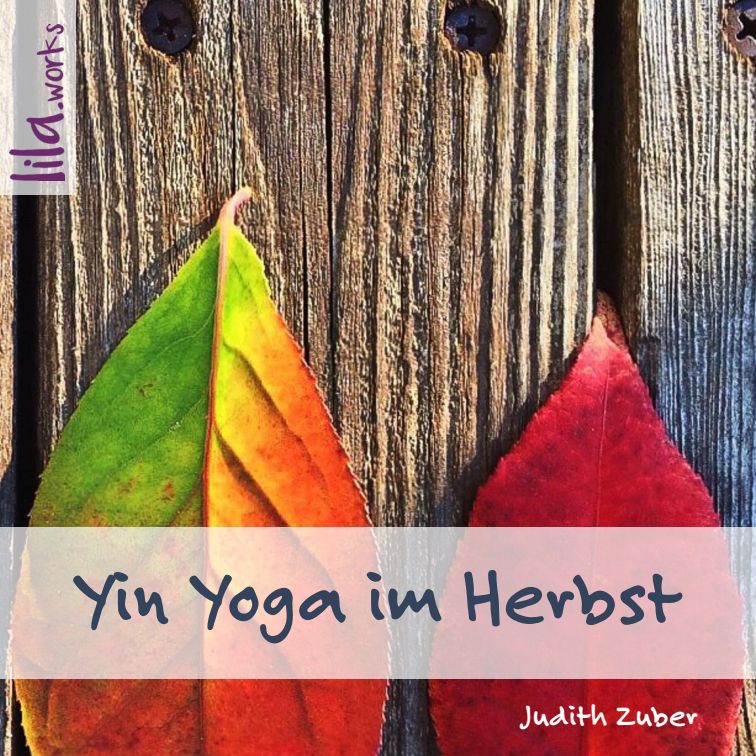




# Yin Yoga im Herbst

Judith Zuber

# Der Herbst

ist die Zeit des Loslassens.

Und loszulassen fällt uns selten leicht.

Der Herbst ist aber auch die Zeit in der Welt, um uns herum (wieder) zur Ruhe kommt und alles zu seinem Ursprung zurückfindet. Auch wir können üben, uns zu entschleunigen, ruhiger zu werden und dabei Klarheit zu finden.

Dieses „Yoga-Pixi-Buch“ soll vielmehr eine Inspiration als detaillierte Anleitung sein. Möge die leise Stimme in deinem Innern Raum bekommen, um dir ihre alte, verborgene Weisheit mitzuteilen.

Die Yin Yoga Sequenz wirkt v.a. auf die Meridiane von Lunge und Dickdarm, die (in der TCM) dem Metallelement und damit dem Herbst zugeordnet sind. Sie verlaufen an Brustkorb, Armen, Hals und Kopf. Und so finden sich einige weniger geläufige Yin Haltungen, die v.a. den Oberkörper beanspruchen.

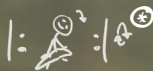
Die beiden letzten Haltungen harmonisieren außerdem die Elemente Erde und Wasser. Sie stehen im Kreislauf der Elemente vor und nach dem Metall; ebenso mit den Jahreszeiten, die sie symbolisieren: Spätsommer und Winter. Mit dem Bewusstsein, wo wir herkommen und wo wir hinkommen, und unserm ganzen Herzen im Hier und Jetzt finden wir Balance.

Möge dir diese Yogapraxis Leichtigkeit schenken ...  
... und ein liebevolles Lächeln entlocken.

# UND alles auf einen Blick:



Meditation  
& Pranayama



Katze, die auf  
ihrer Pfote sitzt



Fisch



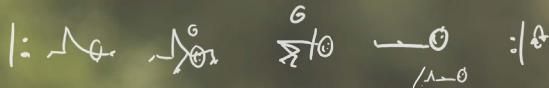
Ruhen



Sattel  
(mit Bolster)



Schmetterling,  
der in der Sonne liegt



Panther/  
Herzöffner

Nadelör

liegender  
Twist

Ruhen



Endentspannung



wiederhole  
von hier ... bis hier  
(auf der andern Seite)



...  
Atme tief ein  
und tief aus

...  
und für die nächsten Momente  
sei ein großartiger Zuhörer  
für dich selbst.

sitzende Meditation

A person with short brown hair, wearing a black long-sleeved shirt and blue jeans, is sitting in a field of fallen autumn leaves. They are leaning back on their hands, which are resting on the ground. The background shows a grassy area with trees and a building. The scene is captured in a split-screen format, with the left side showing the person from the waist up and the right side showing them from the waist down.

Lass alle Last von deinen Schultern los

atme ein und aus und  
schenk dir ein Lächeln

und genieße es für ein paar Momente,  
einfach nur dazusitzen

die Katze, die auf ihrer Pfote sitzt

lehne den Kopf zur  
anderen Seite

setze dich auf eine Hand  
(Handfläche zeigt nach unten)

**AUFLÖSEN:**  
nimm die Hand zur Hilfe, um den  
Kopf aufzurichten



Your task is not to seek for love, but merely  
to seek and find all the barriers within yourself that  
you have built against it.

Rumi

der Panther/  
der Herzöffner



## das Nadelöhr

Wir können lernen, unserer inneren  
Stimme zuzuhören.

Wir können lernen, glücklich zu sein  
mit unserer Welt, wie sie ist -  
ohne stillzustehen  
oder aufzugeben ...  
immer im Fluss ...  
und in Frieden mit uns selbst.

Wir können lernen, der Weisheit unseres  
Herzens zu folgen.

Wir können lernen zuzuhören und zu  
vertrauen.

ein liegender Twist



+ Brahmarie, die Hummelatmung

A person with short blonde hair, wearing a red sweater and dark leggings, is lying on their back on a pebbly shore. They are resting their head on a blue patterned pillow. The background features a calm lake reflecting the sky and distant trees, with autumn foliage in shades of orange and red in the foreground and midground.

der Fisch

Und noch ein Lied an den Herbst:

Du sagst, du magst nicht, wenn es nun kälter wird.  
Aber du liebst es gemütlich zusammen zu sitzen.

Du eilst ständig weiter und voran  
und doch scheinst du stillzustehen.

Ich hab es satt mir etwas vorzumachen.  
Aber ich bin sicher, ich werde es weiter tun.

...

Nachspüren

Manchmal fühl ich mich an die Welt gebunden  
wie ein alter knarriger Stuhl.

Hör dem Wind auf der Straße zu  
Und den Blättern beim Fallen.

...





Ich liebe es dir zuzusehen  
Und der Sonne, wie sie  
durch den Nebel kriecht.

Ich spüre die Stille wie  
das Vibrieren der Gitarensaiten.

Und weiß es ist keine Sackgasse -  
alles fließt und dreht sich weiter.

nach dem Lied  
„Rocking Chair“ von WellBad

der Sattel



Verbringe jeden  
Tag ein bisschen  
Zeit mit  
dir selbst!

Wenn wir üben,  
uns selbst  
zuzulächeln,  
lernen wir  
das Leben  
zu genießen,  
wie es ist.

der Schmetterling, der in der Sonne liegt

## Entspannung

„Nach vielen Überlegungen bin ich  
davon überzeugt, der Sinn des Lebens ist,  
Glück zu finden.“ \*

- Dalai Lama



\* Abrams, Douglas (2016) Das Buch der Freude. München: Lotos Verlag. S. 26

The background of the entire page is a close-up of a wooden surface with vertical grain lines. Three dark wooden screws are visible at the top. Two autumn leaves are placed on the wood. The leaf on the left is mostly red with some orange and yellow at the top. The leaf on the right is mostly yellow and green with some red at the top. Both leaves have serrated edges and prominent veins.

Special Thanks To:

Biff who made me listen to a little voice that turned out to be my own heart  
Prema & Eric for the wonderful music that is still in my heart  
Inge, Jana, Marco & Ben für Zeit und Rat für dieses Buch  
Biff Mithoefer, Mary Oliver, WellBad & Dalai Lama for inspiration